

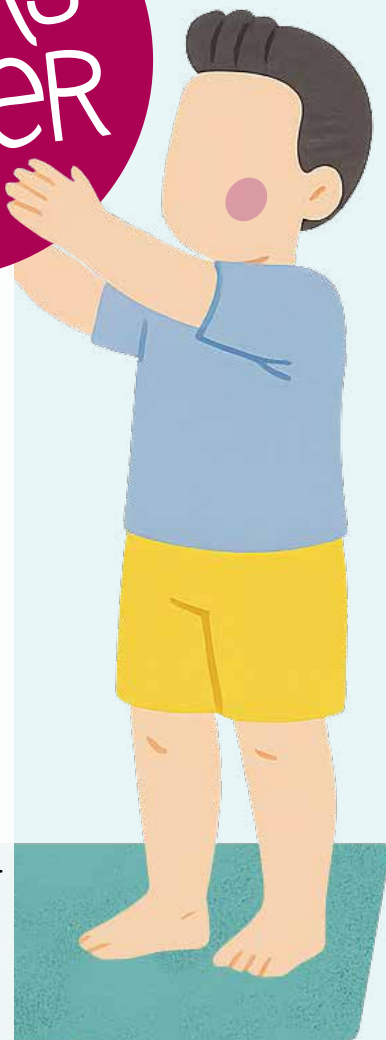
GLÜCKS KINDER

DAS MAGAZIN DES
KINDERWUNSCH
INSTITUTS

Osteopathie:
TIPPS BEI
BEWEGUNGS-
MANGEL

Mentaltraining:
LERNEN
LEICHT
GEMACHT

Themenabend:
GELASSEN
DURCH DEN
FAMILIEN-
ALLTAG



Herzlich Willkommen im Kinderwunsch Institut Schenk!



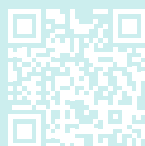
IMMER UP TO DATE: ALLES RUND UM KINDERWUNSCH UND WUNSCHKIND

Auf unserer Website und im Blog sind Sie stets gut informiert: Neuigkeiten aus dem Institut, aktuelle medizinische Erkenntnisse und praktische

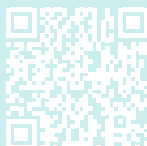
Tipps begleiten Sie auf Ihrem Weg. Für noch mehr Einblicke in unseren Alltag, persönliche Geschichten und Wissenswertes rund ums Wunschkind

folgen Sie uns auf unseren Social Media-Kanälen.

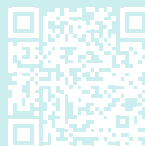
Blog



Facebook



Instagram





Ein Traum der sich erfüllt – eine Verbindung, die für immer bleibt.

Liebe Leserinnen! Liebe Leser!

Wie Sie wissen, bieten wir im Kinderwunsch Institut zahlreiche medizinische Wege zum Wunschkind. Wussten Sie auch, dass wir Zusatzangebote wie Mentaltraining und Osteopathie direkt bei uns vor Ort anbieten? Diese unterstützen Paare dabei, entspannt zum Wunschkind zu finden. Doch die Expertinnen dieser Bereiche wissen auch, wie sie unseren Glücksfamilien darüber hinaus helfen – etwa jetzt, wenn die Kinder wieder die Schulbank drücken, langes Sitzen den

Körper fordert und Bewegung zu kurz kommt. Oder mit Lerntipps, um den Druck im Schulalltag besser zu meistern.

Wir hoffen, Sie können aus dieser Ausgabe des Glückskindermagazins kleine Alltagshelferlein mitnehmen.

Ihr
Michael Schenk

Sie gestalten mit!

Wir freuen uns, dass Sie den Verein Glückskinder unterstützen und bieten Ihnen als Mitglied unserer Community gerne die Möglichkeit, aktiv mitzugestalten!

Für Ideen, Wünsche und Anmerkungen haben wir immer ein offenes Ohr – damit wir den Verein gemeinsam noch besser machen können.

Gemeinsam mehr bewegen!

Unsere Glückskinder-Community lebt von Zusammenhalt, Herz und Engagement. Jede Idee, jede Geste und jede Unterstützung trägt dazu bei, Familien zu stärken und ein Umfeld zu schaffen, in dem Glück und Zusammenhalt wachsen. Danke, dass Sie Teil dieser Gemeinschaft sind – und mit uns Zukunft gestalten!



Helene Schenk,
Vereinsmanagerin

helene.schenk@kinderwunsch-institut.at

Kleine Köpfe fit & gesund halten



Foto: iStockphoto.com/Natasha Zakharova

AUS OSTEOPATHISCHER SICHT: BEWEGLICHKEIT FÖRDERN UND DEN FAMILIENALLTAG ENTSPANNTER GESTALTEN.

Sandra Rosenberger ist Physiotherapeutin und Osteopathin im Kinderwunsch Institut Schenk und unterstützt mit sanften, ausgleichenden Techniken Paare bei Beschwerden, wie Fehlgeburtneigung, strukturentbedingter Infertilität oder stressbedingter Unfruchtbarkeit. Doch Osteopathie kann noch so viel mehr – sie

begleitet Familien weit über den Kinderwunsch hinaus und hilft auch Kindern, Beschwerden auszugleichen und sich im Alltag wieder wohlfühlen.

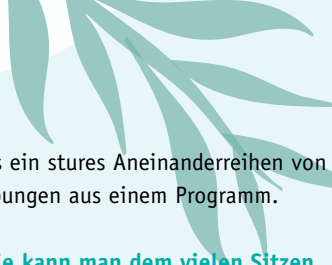
Was ist Osteopathie?

Aus osteopathischer Sicht wird der Körper als ganzheitliche Einheit betrachtet. Alle Strukturen – wie

Gelenke, Muskeln und Organe – sind miteinander verbunden. Ziel ist es, Blockaden zu lösen, Verspannungen auszugleichen und die natürliche Bewegungsfreude zu fördern.

Bewegungsmangel vorbeugen

Gerade jetzt im Herbst, wenn die Schule wieder beginnt und Kinder viele Stunden sitzend im Unterricht



verbringen, ist es wichtig, für Ausgleich zu sorgen. Bewegungsmangel kann bei Kindern zu Haltungsschäden, Verspannungen oder Konzentrationsproblemen führen. Auch die ständige Nutzung von Tablets oder Smartphones macht es oft schwer, den natürlichen Bewegungsdrang auszuleben.

Warum ist gerade im Kindesalter ausreichend Bewegung so wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung?

Bewegung ist der natürliche Impuls für das Wachstum und die Knochenbildung, verbessert Haltung und Statik, weil die muskuläre Balance und das koordinative Muskelzusammenspiel gefördert werden. Außerdem harmonisiert vielseitige Bewegung auch das Nervensystem, die Organfunktion und die emotionale Balance. Für Osteopath:innen ist Bewegung daher nicht nur gesund – sie ist lebensnotwendig für die Entfaltung des vollen Potenzials eines Kindes.

Experten-Tipps

Schon kleine Veränderungen können helfen, mehr Sport in den Alltag zu bringen – etwa mit kurzen Bewegungspausen beim Lernen oder den Hausaufgaben, kleinen Spielen für zwischendurch oder gemeinsamen Aktivitäten an der frischen Luft. So bleibt der Körper beweglich, der Kopf klar – und auch die Stimmung in der ganzen Familie profitiert davon. Diese einfachen Übungen empfiehlt Sandra Rosenberger, um Verspannungen und Haltungsschäden vorzubeugen: Die beste Übung ist die, die Spaß macht und spontan in den Alltag integriert werden kann – ob bei Regenwetter im Wohnzimmer oder bei Schönwetter im Wald. Fangen, Klettern, Schaukeln, Balancieren und Barfußlaufen sind oft viel sinnvoller

als ein stures Aneinanderreihen von Übungen aus einem Programm.

Wie kann man dem vielen Sitzen im Alltag gezielt entgegenwirken?

Erstens, Bewegung regelmäßig einbauen. Dazu gehören auch „Mikrobewegungen“: Alle 20-25 Minuten kurz aufstehen und bewegen, sich strecken, hüpfen, am Stand laufen, mit den Füßen wippen, das Becken kreisen und kippen oder die Wirbelsäule wie eine Schlange zur Zimmerdecke schlängeln. Zweitens, Sitzpositionen immer wieder wechseln. Kinder dürfen auch mal im Schneidersitz auf dem Boden lernen, den Sessel gegen den Sitzball, das Stehpult oder ein Wackelkissen tauschen. Bei Lernpausen Hüpfen, Hampelmänner machen oder Tiere nachahmen. Zudem hilft es die Atmung bewusst zu fördern. Denn viel Sitzen drückt das Zwerchfell – unseren großen Atemmuskel – nach oben. Das kann die Atmung, Verdauung und sogar die Konzentration negativ beeinflussen. Daher: tiefes Durchatmen, aufrechte Haltung und Dehnübungen für den Brustkorb und die Flanken.

Wie können Familien, Bewegung in den Alltag einbauen – ohne dass es gleich nach „Sport“ aussieht?

Aus osteopathischer Sicht ist es wichtig, dass Bewegung natürlich freudvoll und alltagsnah stattfindet. Der kindliche Körper braucht Bewegung, nicht Leistung. Bewegung soll kein Pflichtprogramm sein, sondern ein gelebter Teil des Familienalltags. Zum Beispiel: Kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen; Treppen steigen statt den Lift zu nehmen; beim Warten an der Haltestelle wippen oder auf der Gehsteigkante balancieren. Ein „Wohnzimmerparkour“ aktiviert das motorische

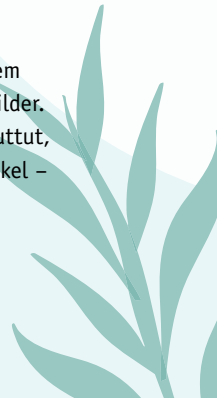
System und sorgt für jede Menge Spaß: Hier laden Matten, Hocker, Wackelkissen, Balancierbretter oder ein „Drüber-Krabbeltunnel“ aus Decken zum Spielen ein. Auch der Haushalt kann zur Bewegungslandschaft werden: Fensterputzen, Staubsaugen, Laub zusammenrechen, Gartenarbeit gemeinsam tanzend mit Musik erledigen. Dadurch können schöne Familienrituale entstehen, wie Tanzabende in der Küche, Morgenstreck-Routinen, gemeinsames Yoga oder Fantasiereisen mit Bewegung. Ist mal mehr Zeit regulieren Ausflüge in den Wald, auf den Bauernhof, in Tierparks oder Naturlehrpfade und Motorikparks das autonome Nervensystem – das wirkt beruhigend, stärkend und fördert die Resilienz.

Abenteuer an der frischen Luft

Gerade jetzt im Herbst gibt es draußen viel zu entdecken – perfekt für kleine Auszeiten mit der ganzen Familie. Spaziergehen tut nicht nur Körper und Geist gut, sondern schafft auch Raum für kleine Abenteuer und natürliche Bewegungen an der frischen Luft – und das bei jedem Wetter. Auch Pfützenhüpfen und Blätter werfen macht Spaß, bunte Blätter sammeln, auf Bäume klettern, Eicheln und Kastanien einpacken oder Tiere beobachten. Weiteres Plus: Zurück zu Hause entstehen im Handumdrehen kreative Kunstwerke: Blätterbilder, bunte Mobiles, Kastanientiere oder selbstgebastelte Herbstkränze.

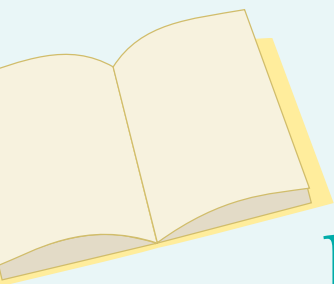
Mal-Meditation

Zur Inspiration gibt's in diesem Magazin herbstliche Ausmalbilder. Warum Ausmalen der Seele guttut, erfahren Sie im nächsten Artikel – einfach weiterblättern.









Lernen leicht gemacht



WIE MENTALTRAINING DIE KONZENTRATION VON KINDERN STÄRKT UND IHREN LERNERFOLG FÖRDERT.

Screentime, Tablets, Handys, Social Media – in einer Welt voller Ablenkungen und Reizüberflutung fällt es Kindern immer schwerer, sich über längere Zeit zu konzentrieren. Genau hier setzt die Mentaltrainerin Ursula Jobst an.

Wozu Mentaltraining?

Mentaltraining umfasst verschiede-

dene Techniken und Übungen, die darauf abzielen, die geistige Stärke zu verbessern. Dazu gehören unter anderem Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Visualisierung. Die Mentaltrainerin Ursula Jobst widmet ihre regulären Workshops in unserem Institut dem Thema Kinderwunsch. Diesmal stellt sie wertvolle Werkzeuge vor, mit denen Kindern

geholfen wird, ihre Gedanken besser zu steuern, Stress abzubauen und ihre Aufmerksamkeit gezielt einzusetzen.

Mental fitte Kids

Mit gezielten Übungen lernen Kinder, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu bündeln, Stress abzubauen und ihre geistige Leistungsfähigkeit zu

steigern. So verbessert sich nicht nur ihre Konzentration, sondern auch ihr Lernerfolg – ein entscheidender Baustein für den schulischen Alltag und die persönliche Entwicklung. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Mentaltraining funktioniert und welche positiven Effekte es speziell bei Kindern entfalten kann.

Wie kann Mentaltraining Kindern dabei helfen, mit Stress in Schule oder Freizeit besser umzugehen?

Mentaltraining unterstützt Kinder dabei, ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen auf Stress bewusst wahrzunehmen und besser einzuordnen. Sie lernen zu erkennen, was ihnen guttut, wann sie eine Pause brauchen oder wo es ein kleines Stück Mut braucht, um weiterzumachen. So entsteht ein gesundes Selbstbewusstsein – mit einem klareren Blick auf ihre eigenen Stärken und Schwächen. Gleichzeitig entwickeln sie die Fähigkeit, sich gezielter zu fokussieren – sei es beim Lernen, im Sport oder bei kreativen Aktivitäten.

Welche einfachen Mentalübungen eignen sich besonders gut für Kinder, um ihre Aufmerksamkeit zu stärken?

Besonders hilfreich sind kurze, strukturierte Lerneinheiten in Kombination mit Bewegung. Zum Beispiel: fünf Sätze lesen, dann eine kurze Bewegungspause einlegen – etwa zwei Runden „Abfangen spielen“ – und anschließend mit der nächsten Leseinheit weitermachen. Diese Wechsel fördern die Konzentration und machen das Lernen lebendiger und kindgerechter.

Haben Sie Tipps für Eltern: Wie können sie ihre Kinder im Alltag dabei unterstützen, die Techniken regelmäßig anzuwenden?

Neue Gewohnheiten brauchen Zeit. Wenn eine Übung 21 Tage lang täglich angewendet wird, beginnt sie sich zu festigen. Nach 90 Tagen ist sie oft ein fester Bestandteil des Alltags. Eltern sind dabei wichtige Vorbilder: Wenn sie die Übungen selbst mitmachen und offen vorleben, lernen Kinder spielerisch, dranzubleiben.

Tipp für mehr innere Stärke

Handelt es sich um einen Fakt oder eine Meinung? Wenn Kinder lernen, zwischen Fakten („Der Himmel ist blau.“) und Meinungen („Dein Kleid ist schön.“) zu unterscheiden, gewinnen sie an innerer Stärke. Sie erkennen: Nicht jede Meinung muss sie persönlich treffen. Hier hilft ein gedanklicher „Schutzmantel“ – eine innere Haltung, die sie davor bewahrt, sich von jeder Bemerkung verletzen zu lassen.

Gibt es eine Übung, die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern ausprobieren können, um Konzentration und innere Ruhe zu fördern?

Ein gemeinsames Ritual beim Abendessen kann stärkend für die ganze

Familie sein. Zum Beispiel: Jedes Familienmitglied nennt drei Dinge, die es an diesem Tag schön fand oder für die es dankbar ist. Das kann etwas Kleines oder etwas Besonderes sein. Das schreibt man auf und gibt es in das Dankbarkeits-Glas. Einmal im Monat kann die Familie einige Zettel gemeinsam vorlesen – so entsteht ein echtes Schatzglas voller positiver Erinnerungen.

Kreative Auszeit

Warum Malen so gut tut und entspannt, wurde in diesem Magazin bereits kurz vorgestellt. Es unterstützt nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene dabei, ihre Gedanken zu ordnen und innere Ruhe zu finden. Beim konzentrierten Ausmalen oder freien Gestalten lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf das Bild und können so leichter Stress abbauen. Einen ähnlich guten Effekt hat auch das Basteln: Es fördert Konzentration und Kreativität – wichtige Fähigkeiten für den Lernalltag. Deshalb gibt es auf den nächsten Seiten noch Bastelanleitungen zum Ausprobieren.



Herbstliche Deko-Ideen



WENN DIE BLÄTTER FALLEN UND DIE KÜRBISSE REIFEN IST
DIE PERFEKTE ZEIT FÜR KREATIVE BASTELSTUNDEN.

Gemeinsam mit den Kindern lassen sich aus einfachen Naturmaterialien kleine Kunstwerke zaubern – ideal für graue Nachmittage oder als bunte Dekoration für Zuhause.

Lustige Kürbisgesichter

Mit dicken Stiften oder Deckfarben lassen sich Kürbisse in lustige Gesichter oder Tiermotive verwandeln.

Unter Aufsicht kann auch ein Messer zur Hand genommen werden, um die Kürbisse auszuhöhlen und gemeinsam mit den Erwachsenen gruselige Grimassen zu schnitzen.

Tiere mit Blätterkleid

Wer beim Spaziergang in der Natur bunte Blätter gesammelt hat, kann damit seinen Tierzeichnungen hübsche

Blätterkleider zaubern. Wie wäre es mit einem Igel mit Blätter-Stacheln oder einem Fuchs im buntem Blätterfell? Einfach mit Filzstiften Gesichter und Pfoten ergänzen – fertig!

Blattdruckmuster

Tolle Kunstwerke entstehen auch mit Blattdruckmustern: Dazu Blätter mit Farbe bepinseln, fest auf Papier

drücken und schöne Muster entstehen lassen. Besonders schön wird's mit vielen verschiedenen Blättern in bunten Farben.

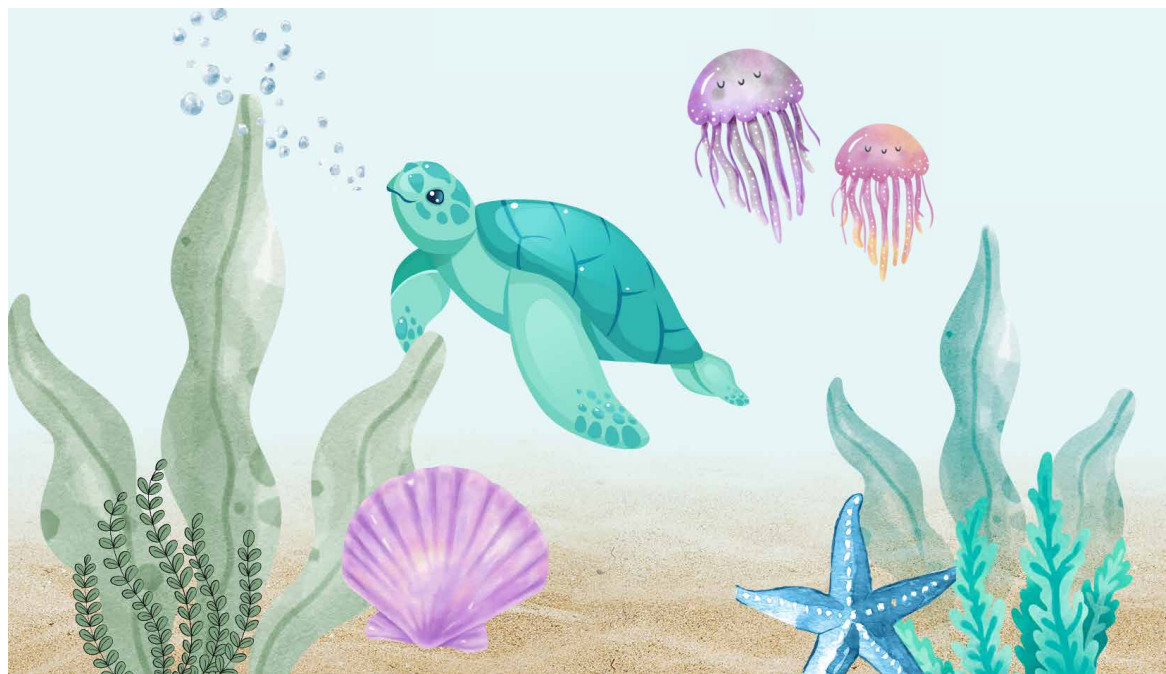
Blätter in Ton drücken

Auch in Modelliermasse oder Ton lassen sich mit Blättern tolle Muster gestalten: Blatt auf den Ton legen, vorsichtig andrücken, trocknen lassen – fertig! So kreierst du ein schönes Relief, das auf einer Schale gut aussieht oder als eigenes Kunstwerk bemalt werden kann.





Glückskinder– das Fest 2025



AUCH HEUER KAMEN WIR WIEDER ZUSAMMEN, UM UNSER
GLÜCKSKINDERFEST ZU FEIERN – MIT BUNTEM KINDER-
PROGRAMM UND GEMÜTLICHEM BEISAMMENSEIN.

Unter dem Motto „In den Tiefen des Meeres“ wurden am 19. September 2025 kleine und große Gäste bei uns im Kinderwunsch Institut willkommen geheißen.

Schnell verwandelte sich das Institut in ein buntes Treiben: kreative Bastelstunden, bunte Malversuche und unterhaltsame Spiele sorgten

für viele fröhliche Gesichter. Ein ganz besonderer Zufall: Genau am 19. September vor 26 Jahren wurde unsere Ordination eröffnet. Seitdem ist viel passiert. Aus einer kleinen Idee ist ein Ort entstanden, an dem schon viele Familien ihren Weg zum Wunschkind begonnen haben. Und weil es so schön war, freuen wir uns schon jetzt darauf, Sie alle im

kommenden Sommer wieder bei uns in Dobl begrüßen zu dürfen.





**Das Kinderwunsch Institut
Schenk GmbH**

Am Sendergrund 11
8143 Dobl

T +43 3136 55 111
F +43 3136 55 111 15
E office@kinderwunsch-institut.at
www.kinderwunsch-institut.at
www.fred-science.com
www.wunder-leben.at
www.mikro-wunder.at

